

3 minutes pour régler mon poste

Une animation pour m'aider à régler mon poste de travail :
www.cesi.be/fr/tutoriel-video-regler-mon-poste-de-travail-devant-ecran



LORSQUE JE SUIS ASSIS(E) À MON POSTE DE TRAVAIL :

- La hauteur de ma table de travail est égale à la hauteur de mes coudes.
- Mon siège est réglé en hauteur : mes genoux forment un angle de minimum 90°.
- Mon siège est réglé en profondeur : je sais placer 3 doigts entre le siège et le creux des genoux.
- Mon siège est réglé au niveau du dossier : la convexité du siège se trouve dans la courbure lombaire.
- S'il y a un mécanisme actif de bascule du siège, je le règle en fonction de mon poids.
- Mes accoudoirs sont placés dans le prolongement de la table afin que les coudes forment un angle de 90°.
- Mon écran et mon clavier sont disposés face à moi.
- Le bord supérieur de l'écran se trouve à hauteur de mes yeux (en cas de verres progressifs, je place l'écran plus bas).
- Mon clavier est placé à 15 cm du bord de la table, à plat (pattes abaissées).
- Ma souris est posée à côté du clavier.
- Mon téléphone est placé du côté de la main qui décroche.
- L'éclairage du local est homogène. Les fenêtres sont situées parallèlement à mon regard, perpendiculairement à mon écran.
- Lorsque j'utilise un ordinateur portable : je dispose d'un support pour placer l'ordinateur portable. Je dispose également d'un clavier et d'une souris externes.

Mijn werkplek instellen in 3 minuten!

Een filmpje om me te helpen mijn werkpost
aan te passen:
www.cesi.be/nl/stap-voor-stap-aanpassing-van-uw-werkpost-bij-werken-met-beeldscherm



ZODRA IK AAN MIJN BUREAU ZIT:

- Bevindt het bureaublad zich op dezelfde hoogte als mijn ellebogen.
- De stoel kan ingesteld worden in de hoogte: mijn knieën vormen een hoek van $> 90^\circ$.
- De stoel kan ingesteld worden in de diepte: ik kan 3 vingers tussen de stoel en mijn knieholte plaatsen.
- De hoogte van de rugleuning: de onderrugsteun van de stoel bevindt zich in de rugholte.
- Er is een actief mechanisme: ik regel het in functie van mijn gewicht.
- Mijn stoel heeft arMLEUNINGEN: ze zijn kort en verstelbaar in de hoogte, in de breedte en in de diepte.
- Zijn mijn scherm en toetsenbord tegenover mij geplaatst.
- Bevindt de hoogste rand van het scherm zich op ooghoogte.
- Ligt het toetsenbord plat (ingeklepte pootjes) op een afstand van 15 cm van de tafelrand.
- Is de muis naast het toetsenbord geplaatst.
- Staat mijn telefoon naast de hand waarmee ik opneem.
- Is de verlichting van de ruimte homogeen.
- Ligger de vensters evenwijdig aan mijn blik in een loodrechte hoek met het scherm.
- Wanneer ik een draagbare computer gebruik: dan rust die op een laptop houder. Ik werk ook met een extern toetsenbord en een externe muis.